

Miia Roiko-Jokela

Pelko pois!

Huilstien esiintymisjännitys ja -valmennus musiikkiopistoissa

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Musiikkipedagogi (AMK)

Musiikin koulutusohjelma

Opinnäytetyö

18.12.2015

Tekijä Otsikko Sivumäärä Aika	Miia Roiko-Jokela Pelko pois! – Huilistien esiintymisjännitys ja -valmennus musiikkiopistoissa 30 sivua 18.12.2015
Tutkinto	Musiikkipedagogi (AMK)
Koulutusohjelma	Musiikin koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Musiikkipedagogin suuntautumisvaihtoehto
Ohjaaja	MuT Annamari Pöhlö
<p>Tässä opinnäytetyössä perehdytään esiintymisjännityksen syihin, oireisiin ja hallintaan erityisesti musiikkiopistossa opiskelevan huilistin näkökulmasta. Tarkoituksena on antaa opettajalle eväitä kohdata oppilaansa jännitys.</p> <p>Työssä tarkastellaan esiintymisjännityksen alkuperää kolmesta eri näkökulmasta. Jännityksen hallintaan esitellään useita tapoja, esimerkiksi hengitys, rentoutus ja mentaaliharjoittelu, joista voi valita kullekin toimivat keinot. Työ käsittelee myös esiintymisvalmennuksen eri osa-alueita, kuten harjoittelua, oppilaan motivointia sekä palautetta.</p> <p>Lähteenä työssä on käytetty kirjallisuutta sekä huilunsoitonopettajien haastatteluja. Haastatteluilla on selvitetty, kuinka opettajat pääkaupunkiseudulla auttavat oppilaitaan esiintymisjännityksen hallinnassa, ja onko musiikkiopistoissa esiintymisvalmennusta. Haastatteluista kävi ilmi, että opettajilla on käytössään monenlaisia keinoja oppilaidensa auttamiseksi.</p> <p>Vaikka työ on kirjoitettu huilistin näkökulmasta, voivat myös muiden instrumenttien soittajat löytää siitä apua esiintymisjännityksen hallintaan.</p>	
Avainsanat	esiintymisjännitys, esiintymisvalmennus, musiikkiopisto, huilisti, huilunsoitonopettaja

Author Title Number of Pages Date	Miia Roiko-Jokela No Fear! – Performance Anxiety and Training for Young Flutists in Music Institutes 30 pages 18 December 2015
Degree	Bachelor of Music
Degree Programme	Music
Specialisation option	Music Pedagogy
Supervisor	Annamari Pöhlö, DMus
<p>My Bachelor's thesis focuses on performance anxiety from the perspective of young flutists in music schools. I have examined the causes, symptoms and control of performance anxiety in order to help flute teachers and students understand what performance anxiety is and to provide flute teachers with ideas on how to help students to overcome stage fright.</p> <p>My thesis discusses the causes and reasons of performance anxiety from three points of view. It provides tips on how to control stage fright and introduces different techniques, such as breathing, relaxation and mental practice. The thesis also handles performance training, and includes thoughts about practice, motivation and setting goals.</p> <p>Sources for this thesis include literature on stage fright and interviews with flute teachers in the Helsinki area. The interviews suggest that teachers use a wide variety of means to help students overcome performance anxiety and most music institutes offer some training in music performance.</p> <p>Although this thesis is written from the flutist's point of view, it can also help players of other instruments to control stage fright.</p>	
Keywords	Performance anxiety, performance training, music institute, flutist, flute teacher

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Miksi jännitämme?	2
2.1	Fysiologinen näkökulma	2
2.2	Psykologinen näkökulma	2
2.3	Kognitiivinen näkökulma	3
3	Esiintymisjännityksen hallintakeinot	4
3.1	Hengitys	4
3.2	Rentoutus	6
3.3	Keskittyminen	7
3.4	Mentaaliharjoittelu	9
3.5	Suggestiot	11
3.6	Mindfulness	13
4	Esiintymisvalmennus	16
4.1	Opettajien kokemuksia	16
4.2	Oppilaan motivointi ja tavoitteet	17
4.3	Harjoittelu	18
4.3.1	Oppiminen	18
4.3.2	Harjoittelun suunnittelu	19
4.3.3	Harjoitteluprosessi	19
4.3.4	Harjoittelupäiväkirja	21
4.3.5	Esiintymisen harjoittelu	21
4.4	Itsetunto ja minäkuva	23
4.5	Mielentila ja asenne	24
4.6	Palaute	25
4.7	Opettajan itsetunto ja suhde esiintymiseen	26
5	Pohdintaa	28
	Lähteet	30

1 Johdanto

Opinnäytetyöni tarkoituksena on pohtia esiintymisjännityksen olemusta, syitä ja oireita huilistin näkökulmasta. Selvitin, millaisia keinoja löytyy jännityksen hallintaan ja miten opettaja voi auttaa oppilaitaan käsittelemään jännitystä niin, että esitys onnistuisi jännityksestä huolimatta.

Esiintymisjännitys ilmiönä on mielestäni hyvin kiinnostava, sillä lähes jokainen muusikko tasosta riippumatta jännittää esiintymistä. Moni kokee esiintymisjännityksen niin suurena ongelmana, että lopettaa harrastuksen tai vaihtaa alaa. Jotkut taas eivät koskaan pysty nauttimaan lavalla olostani ramppikuumeen takia. Ainainen epäonnistuminen oppilaskonsertissa saattaa olla musiikkiopisto-oppilaalle lannistava ja itsetuntoa alentava kokemus. Toisille taas jännitys on positiivinen voimavara, jonka avulla esitys saa viimeisen silauksen. Tahdoin selvittää, kuinka jännityksen voisi kääntää edukseen.

Halusin tutkia jännityksen syitä sekä ymmärtää sitä paremmin, sillä totesin, ettei minulla ollut kunnollisia valmiuksia oppilaiden esiintymisjännityksen kohtaamiseen. Lisäksi minulla on muutamia omakohtaisia kokemuksia siitä, kuinka liiallinen jännitys voi pilata esityksen, vaikka olisin harjoitellut huolella esitettävän ohjelman. Halusin siis löytää itsellenikin sopivia keinoja hermojen hallitsemiseen lavalla.

Ensimmäisessä luvussa kerron esiintymisjännityksen alkuperästä eri näkökulmista. Eritelen työssäni fysiologiset, psykologiset ja kognitiiviset syyt. Toisessa luvussa pohdin, kuinka jännitystä voisi lieventää ja saada oireet hallintaan. Esittelen erilaisia jännityksen hallintatekniikoita, kuten hengityksen, rentoutuksen ja mentaaliharjoittelun. Kolmannessa luvussa käyn läpi erilaisia esiintymisvalmennuksen osa-alueita. Pohdin harjoittelun merkitystä esiintymiselle, tavoitteiden asettamista, oppilaan itsetunnon merkitystä sekä opettajan roolia. Olen myös selvittänyt pääkaupunkiseudun huiluopettajilta, millaisia keinoja heillä on käytettävissään, mikäli oppilaalla on hankaluuksia esiintymisen kanssa.

Toivon työni lisäävän ymmärrystä esiintymisjännityksestä ja auttavan esiintymistaitojen kehittämisessä.

2 Miksi jännitämme?

Esiintymisjännitystä on selitetty monilla eri tekijöillä. Päivi Arjas esittelee kirjoissaan *Varmastilavalle – muusikoiden esiintymisvalmennus* (2014) ja *Iloa esiintymiseen – muusi-
kon psyykkinen valmennus* (1997) kolme eri teoriaa esiintymisjännityksen alkuperästä.

2.1 Fysiologinen näkökulma

Fysiologinen näkökulma painottaa esiintymisjännityksen primitiivistä alkuperää, eloon-
jäämisvaistoa. Kun alkukantainen ihminen kohtasi uhan, esimerkiksi villipedon, hänen
elimistönsä valmisti hänet taistele tai pakene -tilaan erittämällä enemmän adrenaliinia ja
kortisolia. Tällöin aistit herkistyivät ja nopeus ja voima lisääntyivät. Tämä mekanismi toi-
mii edelleen, kun ihminen tuntee itsensä uhatuksi. Tällainen tilanne saattaa olla muun
muassa esiintymistilanne. Muusikko voi kokea esiintymistilanteen uhkaavana, koska pel-
kää itsensä nolaamista ja epäonnistumista. Elimistö ei tunnista, ettei tilanne ole hengen-
vaarallinen, se vain vastaa psyyken antamiin viesteihin. Liiallisena tämä taistele tai pa-
kene -reaktio voi olla halvaannuttava, sillä lavalla täytyy kyetä tarkkoihin hienomotorisiin
liikkeisiin. Huulistilla liian korkea stressihormonitaso voi aiheuttaa esimerkiksi ansatsin
vapinaa. Sopivana määränä adrenaliinin lisääntyminen kuitenkin parantaa keskittymistä
sekä lihasten nopeutta ja voimaa, mikä auttaa suoriutumaan esiintymisestä. (Arjas 1997,
16–17; Arjas 2014, 22–23.)

2.2 Psykologinen näkökulma

Psykologinen näkökulma korostaa erilaisia psykologisia tekijöitä ja opittuja malleja esiin-
tymisjännityksen syinä. Erilaiset esiintymiseen liittyvät negatiiviset tunteet luovat jänni-
tystä esiintyjälle. Jännityksen taustalta saattaa löytyä esimerkiksi hylätyksi tulemisen
pelko. Esiintyjä pelkää, että hänet torjutaan ihmisenä, jos hän epäonnistuu ja soittaa
huonosti. Etenkin sellaiset muusikot, joita on lapsesta asti arvioitu suoritusten perus-
teella, saattavat kärsiä tästä. Muusikon on annettava esitykseen myös osa persoo-
naansa, jotta esitys koskettaisi yleisöä. Myös tämä aiheuttaa ahdistusta monelle, sillä he
kokevat, että esitykseen kohdistuva mahdollinen kritiikki kohdistuu myös omaan persoo-
naan. (Arjas 1997, 17–19; Arjas 2014, 25–27.)

Esiintymisongelmia voivat tuottaa myös itsetunto-ongelmat. Mikäli esiintyjä ei usko omiin kykyihinsä ja mahdollisuuteensa onnistua, hän ei kykene esiintymään todellisen potentiaalinsa mukaisesti. Lisäksi uuden omaksuminen ja taitojen kehittäminen hankaloituvat, jos muusikko jatkuvasti epäilee taitojaan. Tilanne voi mennä jopa niin pitkälle, ettei muusikko uskalla yrittää parastaan. On helpompi syyttää esityksen epäonnistumisesta sitä, ettei edes yrittänyt, kuin sitä, että yleisö saisi selville mahdolliset vajavaisuudet muusikon taidoissa. (Arjas 1997, 17–19; Arjas 2014, 25–27.)

2.3 Kognitiivinen näkökulma

Kognitiivisen näkökulman mukaan jännitykseen vaikuttaa ennen kaikkea ihmisen oma ajattelu. Esiintyjä saattaa syyllistyä esimerkiksi katastrofijatteluun. Ennen esitystä päässä pyörivät irrationaaliset pelot siitä, mikä kaikki voi esityksen aikana mennä pieleen. Pahimmillaan nämä pelot seuraavat esiintyjän mukana lavalle. Usein kuvitellut katastrofit ovat niin eläviä, että ne vaikuttavat jopa fyysiseen olemukseen. Keho reagoi niin kuin pelätty asia oikeasti tapahtuisi. (Arjas 1997, 19–22; Arjas 2014, 27–30.)

Kognitiivisissa teorioissa puhutaan myös automaattisista ajatuksista. Niillä tarkoitetaan ajatuksia, jotka tulevat tietyissä tilanteissa mieleen ilman, että niitä varsinaisesti miettii. Muusikoilla nämä ovat usein kielteisiä ajatuksia omista taidoista. Automaattiset ajatukset kehittyvät aiempien kokemusten perusteella. Jos esimerkiksi joskus on käynyt niin, että huilisti ei ole saanut nopeaa kuviota soitettua sujuvasti, hän alkaa kuvitella, että hänen sormensa ovat hitaat ja kömpelöt. Niinpä tämä ajatus juolahtaa mieleen aina nopeiden kuvioden aikana, vaikka ajatuksella ei olisikaan todellisuuspohjaa. (Arjas 1997, 20–21; Arjas 2014, 29–30.)

Omien taitojen epäily ja suhteellisuudentajun menettäminen ovat kognitiivisia ongelmia. Esiintyjä saattaa esityksen aikana ruveta epäilemään taitoja, jotka muulloin ovat itseltään selviä. Hän saattaa myös menettää suhteellisuudentajunsa, jolloin esimerkiksi väärä ääni saattaa tuntua katastrofilta, joka pilaa koko esityksen. (Arjas 1997, 19–22; Arjas 2014, 27–30.)

3 Esiintymisjännityksen hallintakeinot

Jännityksen hallinta on mielensisäistä työtä. Tässä kappaleessa esitellyt tekniikat ja harjoitukset saattavat olla fyysisiä, mutta ne kaikki vaikuttavat mieleen ja tuovat hallinnan tunnetta. On suuri merkitys, luottaako itseensä ja uskooko itse onnistumiseensa esityksessä. David Buswell kertoo kirjassaan *Performance strategies for musicians* (2006) Henry Fordin todenneen: ”Whether you think you can, or you think you can't, you're probably right” (Buswell 2006, 16). Tämä pätee myös muusikoihin. Mikäli itse ei usko onnistuvansa, todennäköisesti ei myöskään onnistu, ja päinvastoin.

Tärkeää on luottaa musiikillisen osaamisensa lisäksi kykyynsä käsitellä ja hallita jännitystä (Petrovich 2003). Kaikki keinot eivät sovi kaikille, ja olisi tärkeää etsiä kärsivällisesti kullekin sopiva menetelmä.

3.1 Hengitys

Hengitys on jokaiselle muusikolle oleellinen osa onnistunutta esitystä, ja erityisesti huilisteille ja muille puhallinsoittajille hengitys on soittamisen peruspilari. Vaikka tavallisesti hengitystekniikka olisi kunnossa, voi stressi vaikuttaa hengitykseen monin tavoin. Yleisiä ongelmia ovat pinnallinen hengitys sekä ylihengittäminen eli hyperventilaatio. (Arjas 2014, 36–38). Pinnallinen hengitys juontaa juurensa taistele tai pakene -reaktioon, ja tarkoituksena on polttaa lihaksissa happea, jotta lihakset olisivat toimintavalmiina (Buswell 2006, 40). Mikäli huilisti ei soittaessa käytä keuhkojaan kunnolla, ilma ei riitä pitkien fraasien soittamiseen. Tämä johtaa siihen, että hän joutuu hengittämään useammin ja musiikin linja saattaa kärsiä. Nuoremmilla oppilailla liian usein hengittäminen voi myös hankaloittaa pulssin hahmottamista. Liikaa hengitettäessä taas tulee pakahtumisen tunne, kun ilma ei kulukaan riittävän nopeasti. Tästä voi seurata mm. huimausta. Huono hengittäminen vaikuttaa myös lihaksiin, sillä jos hengitys on huonolaatuista, lihakset eivät saa riittävästi happea ja ne väsyvät nopeasti (Arjas 2014, 37).

Oleellista hengityksessä on rentous. Pallean pitäisi pystyä liikkumaan rennosti, jotta ilma pystyy vaivatta virtaamaan keuhkoihin ja sieltä pois. Rintakehän tulisi liikkua joustavasti hengityksen mukana. Seuraavilla hengitysharjoituksilla voi harjoitella oikeanlaista, rentoa hengitystekniikkaa:

- Makaa lattialla selälläsi kirja vatsasi päällä. Mikäli kirja kohoilee hengityksen mukana, hengität oikein. (Arjas 1997, 46.)
- Istu tuolilla jalat tukevasti maassa ja kumarru eteenpäin nojaten käsillä polviin. Hengitä rauhallisesti sisään ja yritä tuntea hengitys alaselässä. Voit myös tunnustella käsin selän laajentumista. Nouse sitten istumaan selkä suorassa, yritä edelleen hengittää alaselkään. Viimeisessä vaiheessa nouse seisomaan, ja hengitä rennosti mutta syvään, yritä edelleen tuntea laajentuminen alaselässä. (Voipio-Mansnerus 2014.)
- Hengitä ulos niin että keuhkot tyhjäntyvät täysin. Kun keuhkot ovat tyhjät, anna ilman virrata itsestään suun kautta keuhkoihin. Ilmaa ei siis tarvitse "kiskoa" sisään. (Arjas 2014, 42.)
- Laajenna keuhkojen tilavuutta siten, että hengität tietyssä pulssissa sisään ja ulos. Aloita esimerkiksi viidestä sekunnista. Hengitä sisään 5 s, pidätä hengitystä hetken, sitten hengitä ulos 5 s. Lisää aikaa kymmeneen sekuntiin, toista edellinen. Sitten 15, 20, 25 jne. (Arjas 2014, 42.)
- Keskity hengittämään tasaisesti ja rauhallisesti, anna ilman virrata. Hengitä nenän kautta. Täytä keuhkot kokonaan, hengitä alas vatsan alueelle. (Buswell 2006, 49.)
- Hengitä syvään sisään ja ulos, anna vatsan seudun liikkua hengityksen mukana. Toista kuusi kertaa, ja hengitä hetki normaalisti. Sen jälkeen tyhjennä keuhkot, hengitä sisään ja laske neljään. Pidätä hengitystä ja laske kahteen. Hengitä ulos ja laske kuuteen. Laske taas kahteen, ja hengitä jälleen sisään laskien neljään. Toista myös tämä kuusi kertaa. (Buswell 2006, 50.)
- Hengitä sisään hitaasti suun kautta. Yritä hengittää mahdollisimman syvään. Hengitä hitaasti ulos, myös suun kautta. Vähitellen kiihdytä hengityksen nopeutta niin, että lopulta hengitys muistuttaa huohottamista. Tämä auttaa rintakehää pysymään rentona. (Toff 2012, 87.)
- Hengitä sisään, muodosta huulilla huilun ansatsi ja päästä ilma ulos samalla sihisten. Sihinä auttaa hallitsemaan ilmavirtaa. (Toff 2012, 87.)

Hengitysharjoitukset auttavat tehokkaan ilmanoton lisäksi myös ulos puhallettavan ilman säätelyyn, mikä on huilisteille oleellinen osa äänenmuodostusta.

Kun hengitys toimii rennosti ja tehokkaasti, myös muut jännityksen oireet on helpompi saada hallintaan. Hengityksen avulla on mahdollista saada harhailevat ajatukset kasaan ja rauhoittaa sydämen lyöntitiheyttä.

3.2 Rentoutus

Rentoutus tarkoittaa Buswellin mukaan fyysistä, mentaalista ja emotionaalista paikallaanoloa. Syvässä rentouden tilassa ei kehossa eikä mielessä esiinny aktiivisuutta. (Buswell 2006, 51).

Ihmisen mieli ja keho ovat yhteydessä toisiinsa, niinpä kehon rentouttamisen myötä myös mieli rentoutuu. Mikäli taas keho on hyvin jännittyneessä tilassa, saattaa muusikko olla lukossa myös henkisesti. (Arjas 2014, 43.) Fyysinen rentous on avainasemassa esityksen onnistumisessa, sillä keho ei toimi normaalisti mikäli lihakset ovat hyvin jännittyneet. Lihasjännitys hankaloittaa esimerkiksi hengitystä ja sormitekniikkaa, mikä tietenkin aiheuttaa esiintyjälle lisästressiä. Jos fyysisessä rentoudessa onnistuu, todennäköisesti myös ylimääräinen paniikki karsiutuu pois.

Muusikko ei voi kuitenkaan ennen esitystä olla henkisesti liian rentoutunut, tällöin keskittyminen ja esityksen intensiteetti kärsivät. Olisikin löydettävä sopiva balanssi vireyden ja rentouden välillä. (Buswell 2006, 53–54.) Esimerkiksi huilistilla käsien ja sormien tulisi olla rennot, mutta keskivartalon hyvin aktiivinen.

Rentoutukseen on olemassa erilaisia harjoituksia. Harjoittelu tulisi aloittaa rauhallisesta paikasta, jossa ei ole häiriötekijöitä. Kun harjoituksia on tehnyt enemmän, voi siirtyä stressaavampiin ympäristöihin. (Buswell 2006, 52–53.)

Päivi Arjas esittelee kirjassaan *Varmasti lavalle – Muusikoiden esiintymisvalmennus* (2014) erilaisia rentoutuskeinoja. Ensimmäinen niistä on Jakobssonin progressiivinen rentoutus. Tarkoituksena on jännittää rentoutettava lihas ensin äärimmilleen ja sitten päästää jännitys laukeamaan. Tällöin on helppo havaita ero jännittyneen ja rennon lihaksen välillä. Harjoitus sopii erinomaisesti pienille oppilaille, koska se havainnollistaa rentoutusta niin selkeästi. Sen avulla voidaan käydä koko keho läpi ja ehkä myös löytää jännittyneimmät kohdat omassa kehossa. (Arjas 2014, 45.)

Toinen Arjaksen mainitsema harjoitus on autogeeninen rentoutus. Siinä lihakset ajatellaan rennoiksi. Tässäkin harjoituksessa keho voidaan käydä kokonaan läpi esimerkiksi jaloista alkaen ja ajatella jokainen vastaantuleva lihas rennoksi. Harjoituksessa on monta tasoa: sitä voi soveltaa syvärentoutukseen sekä nopeaan rentoutukseen ennen lavalle astumista. (Arjas 2014, 45.)

Myös David Buswellin kirjaan *Performance strategies for musicians* (2006) on koottu erilaisia rentoutusharjoituksia.

- Kuvittele mielessäsi jokin rauhallinen paikka, maisema, ääni tms. Istu silmät kiinni. Kuvittele että kehosi muuttuu raskaammaksi ja lihaksesi rentoutuvat. Hengitä nenän kautta, ja ajattele valitsemaasi mielikuvaa jokaisella uloshengityksellä. Tee harjoitusta kerralla 10–15 min. (Buswell 2006, 63.)
- Valitse jokin kohde, esim. sormus kädessäsi tai rannekellosi. Aina kun näet kohteen, pudota hartiat alas, etsi kireät lihakset kehostasi ja rentouta ne, tarkista että hengität rauhallisesti ja tasaisesti ja sano itsellesi: "Rentoudu." (Buswell 2006, 64.)

3.3 Keskittyminen

Hyvä keskittymiskyky on yksi olennaisimpia asioita harjoittelussa ja esiintymisessä. Dorothy Irving luonnehtii kirjassaan *Ammatti: Muusikko* (2002) keskittymisen olevan "sisäistä aktiivisuutta", jossa huomio suunnataan tiettyyn asiaan. Nykypäivänä ihmisillä on kuitenkin niin paljon tehtävää ja velvollisuuksia, että monet yrittävät hoitaa useita asioita samaan aikaan, mikä nakertaa taitoa keskittyä vain yhteen asiaan kerralla. Laadukas harjoittelu vaatii kuitenkin paljon, ja ilman keskittymiskykyä asioiden oppiminen on hidasta. (Irving 2002, 68–70.)

Arjaksen mukaan oleellista keskittymisessä on ajatusten suuntaaminen tekemiseen, ei ajatusten rajoittaminen. Mikäli ajatuksiaan pyrkii liikaa rajoittamaan, energia kuluu siihen eikä itse tekemiseen. Parasta olisi jos voisi vain antaa ajatusten tulla ja mennä, tarttumatta niihin. (Arjas 2014, 48.)

Keskittymiskykyä on mahdollista harjoitella. Edellä esiteltyt rentoutusharjoitukset voivat toimia myös keskittymisharjoituksina, etenkin autogeeninen rentoutus. Eräs tunnettu keskittymisharjoitus, jonka Arjas esittelee kirjassaan, on 3-2-1-harjoitus, jossa käytetään näkö-, kuulo- ja tuntoaistia. Ensin valitaan ympäristöstä kolme nähtävää asiaa joihin huomio kiinnitetään, sen jälkeen kolme kuultavaa asiaa ja lopuksi kolme tunnettavaa asiaa. Seuraavalla kierroksella karsitaan kustakin aistista yksi ärsyke pois ja keskitytään vain kahteen. Viimeisellä kierroksella on tarkoitus keskittyä vain yhteen näkö-, kuulo- ja tuntoaistiseen. (Arjas 1997, 53.)

Don Greenen kirjassa *Performance Success* esitellään harjoitus, jossa ensin soitetaan hyvin lyhyt kappale pyrkien täyteen keskittymiseen, ja jälkeensä arvioidaan kuinka hyvin keskittyminen onnistui asteikolla 1-100. Keskittymisestä voi pitää kirjaa, ja pohtia syitä sille miksi keskittyminen oli helppoa tai vaikeaa tietyssä päivänä. Vähitellen harjoituksen myötä keskittyminen kappaleeseen helpottuu. (Greene 2002, 82.)

Myös prima vista -soittoa voi käyttää keskittymisharjoituksena. Ensiksi luetaan kappale läpi ja tutkitaan kaikki nuottikuvan antama tieto, kuten sävellaji, tahtilaji sekä dynamiikat. Sen jälkeen taputetaan rytmi, ja lauletaan kappaleen melodia oikeassa sävellajissa, ja tämän jälkeen lauletaan vielä metronomin kanssa. Lopuksi kappale soitetaan. Tarkoituksena on tehdä kaikki hyvin keskittyneenä, katse koko ajan nuottikuvassa. Mikäli keskittyminen herpaantuu, kannattaa harjoitus hetkeksi keskeyttää ja pitää pieni tauko, jotta ajatukset saa uudelleen koottua ja keskitettyä tehtävään (Irving 2002, 70–72.)

Keskittymistä esityksessä voi parantaa seuraavalla mielikuvalla: Kuvittele, että seisot lavalla ja ympärilläsi on näkymätön raja. Se voi olla ympyrä lattiassa, sylinterin muotoinen, tai mikä tahansa mikä toimii mielikuvissasi. Tämän rajan täytyy sulkea sinut ja soittimesi sisäpuolelleen. Musiikki ja tunteesi pääsevät rajan läpi, mutta kukaan tai mikään ei pysty hajottamaan keskittymistäsi ulkopuolelta. Raja antaa suojan kaikelta häiritsevältä esityksen aikana. (Greene 2002, 71–72.) Jotta turvaraja toimisi, sitä on harjoiteltava myös esitysten ulkopuolella, jotta mielikuvasta tulee riittävän voimakas.

Harjoittelu keskittymättä voi olla jopa haitallisempaa kuin harjoittelematta oleminen. Huono keskittyminen voi johtaa esimerkiksi väärin liikeratoihin, jolloin jo harjoitellut asiat kokevat taantumaa. Lisäksi jos keskittyminen ei onnistu harjoittellessa, on mahdotonta pystyä keskittymään myöskään esityksessä. (Arjas 2014, 50.) Oppilaille kannattaa painottaa, että puoli tuntia keskittyntä harjoittelua on paljon tehokkaampaa kuin tunti keskittymättömyyttä. Jos oppilaalla on vaikeuksia keskittyä soittamiseen esimerkiksi soittotunnilta, kannattaa yrittää suunnata hänen keskittymistään johonkin tiettyyn soittamisen osa-alueeseen kerralla. Oppilasta voi esimerkiksi pyytää laulamaan mielessään mukana kappaletta soitettaessa, voidaan keskittyä tuntemaan sormien liikkeet ja hengitys, tai keskittää ajatukset nuottikuvaan. Heti soittouran alussa on mielestäni oleellista painottaa keskittymisen tärkeyttä ja vaatia sitä soittotunneilla. Näin siitä tulee itsestäänselvyys, eikä sitä välttämättä tarvitse enää myöhemmin harjoitella.

3.4 Mentaaliharjoittelu

Mentaali- eli mielikuvaharjoittelu tarkoittaa oppimista visualisoimalla oppimistilanne mielessä. Ihmisen hermosto ei tunnista, onko tilanne todellinen vai kuviteltu. Tästä hyvä esimerkki on esimerkiksi painajaisuni: keho reagoi uneksittuun uhkaan kuin se olisi todellinen. Tätä hermoston reagoitua kuviteltuihin tilanteisiin voi soveltaa tehokkaasti oppimiseen. Tarkoituksena on luoda yhteyksiä aivojen ja lihasten välille, jotta itse fyysisestä suorituksesta tulee sujuvampaa ja varmempaa. (Buswell 2006, 77–79).

Mentaaliharjoittelulla voidaan harjoitella kaikkea sormitekniikasta musiikin tulkintaan ja esiintymistilanteeseen. Mentaaliharjoittelu vaatii hyvää keskittymiskykyä, mutta on toimissaan erinomainen tapa oppia. (Arjas 2014, 98–109.) Keskittymiskyvyn kannalta olisi hyvä harjoitella usein ja lyhyissä osioissa. Etuna on myös se, että sitä voidaan tehdä lähes missä ja milloin vain.

Mentaaliharjoitteluun tutustuttaessa kannattaa ensin harjoitella pelkkää visualisointia. Buswell esittelee kirjassaan harjoituksen, jolla on helppo aloittaa visualisointiin tutustuminen:

- Istu silmät kiinni, jalat tukevasti maassa ja kädet rennosti sylissä.
- Hengitä pari kertaa syvään ja rentoudu.
- Kuvittele seuraavia asioita mielessäsi:
- näkö: auringonlasku, ystävän kasvot
- kuulo: naulan vasarointi puuhun, koiran haukunta
- tunto: nuotion lämpö käsillä, lumen putoaminen kasvoille
- haju: tuore leipä, nahka
- maku: appelsiini, kahvi

Mielikuvat saattavat ensin olla epäselviä. Vähitellen pyritään yhä selvempiin ja elävämpiin mielikuviin. Kaikkien aistien hallinta on hyödyksi visualisoinnissa, jotta mielikuviin saadaan elävyyttä. Muusikolle tärkeimmät aistit ovat tietenkin kuulo-, näkö- ja tuntoaisti. (Buswell 2006, 84–86.)

Seuraava esitelty harjoitus auttaa kuvittelemaan asioita useasta perspektiivistä:

- Istu tukevasti silmät kiinni, ja hengitä ja rentoudu hetkeksi.

- Avaa silmät, ja katso jotain esinettä lähelläsi.
- Sulje silmäsi ja kuvittele mielessäsi kyseinen esine.
- Yritä nähdä esine mahdollisimman tarkasti ja kirkkaasti.
- Voit tarkkailla esinettä mielessäsi kauempaa ja lähempää.
- Kuvittele, miltä esine näyttää alhaalta ja ylhäältä, edestä ja takaa. Mieti myös, miltä se näyttää sisältä päin.

Soiton mentaaliharjoittelussa on hyödyllistä pystyä visualisoimaan oma soittaminen sekä ulkoapäin että omasta kehosta katsottuna. Tällöin voi kuvitella kropan liikkeitä ja harjoitella niitä. Kehon sisällä oleminen tekee mielikuvasta vahvemman ja omakohtaisemman, ulkoapäin tarkkailussa mielikuvaan saa etäisyyttä. (Buswell 2006, 86–88.)

Viimeinen mielikuvaharjoitus, jonka Buswell esittelee, keskittyykin oman harjoittelun kuvitteluun, ja siihen että harjoittele näkemään itsensä sekä ulkopuolelta että omasta kehostaan käsin. Yksityiskohtia kannattaa miettiä tarkasti; vaatteet, äänet, tuoksut tms. Tällöin mielikuvasta saa vahvemman ja todellisemman tuntuksen. Tietenkin pääpaino on asiassa, jota haluaa visualisoiden harjoitella. (Buswell 2006, 88–89.)

Edellä esitellyt harjoitukset voi tehdä oppilaan kanssa siten, että opettaja sanallisesti ohjaa harjoitusta. Keskittyminen voi helpottua, kun voi seurata ohjeita. Kun harjoituksia on tehty useamman kerran ohjattuna, oppilas voi kokeilla niitä myös itsekseen kotona.

Mentaaliharjoittelun siirtämisen soittamisen harjoitteluun voi aloittaa tutkimalla nuottikuvaa, visualisoimalla esimerkiksi sormituksia ja tutkimalla kappaleen rakennetta. Samat tekniikat ovat hyödyllisiä myös edistyneemmille soittajille. Etenkin huilunsoiton haasteellisen ergonomian kannalta kannattaa korostaa mentaaliharjoittelun hyödyllisyyttä kappaleiden opettelussa.

Jos oppilaalla on esimerkiksi hankaluuksia teknisen kohdan kanssa, on hyödyllistä käydä se läpi ensin mielessä. Jokainen nuotti pitäisi kyetä ajattelemaan yhtä nopeasti kuin se tullaan soittamaan. Harjoittelu aloitetaan hitaassa tempossa, ja tempoa lisätään vähitellen, kunnes kuvio sujuu ajatuksissa lopullisessa tempossa. Tämän jälkeen kohta onnistuu soittimen kanssa huomattavasti helpommin, ja rennommin sormin. Tällainen harjoittelu vaatii hyvää keskittymiskykyä ja abstraktin ajattelu taitoa. Siksi vaativampia harjoituksia ei kannata tehdä kovin pienten oppilaiden kanssa. (Arjas 1997, 85–89.)

Esiintymistilanteen harjoittelu mentaalisesti on hyvin suositeltavaa. Tällöin esiintymistilanne ei tunnukaan niin vieraalta, kun sitä on jo mielessään käynyt läpi. Olisi hyvä tietää, miltä esiintymispaikka näyttää, miten lavalle mennään, missä kohtaa lavaa kannattaa seistä jne. Mielikuvaharjoituksen voi aloittaa esimerkiksi lämmittelyhuoneesta ennen esitystä, tai jopa siitä kun soittaja saapuu konserttirakennukseen. Mielessään voi käydä läpi lämmittelyn, ja kuvitella tuntemuksia ennen esitystä. Lavalle saapuminen kannattaa myös harjoitella mielessä. Myös kappaleen soittaminen on hyvä käydä läpi.

Harjoituksessa kannattaa pyrkiä mahdollisimman positiivisiin mielikuviiin. Esimerkiksi kappaleen soittamisen mielikuvaharjoittelussa esityksen onnistuminen on tärkeää. Mentaaliharjoittelu myös totuttaa soittajan jännityksen aiheuttamiin tunteisiin, jolloin niihin vähitellen tottuu eivätkä ne tunnu vierailta myöskään esitystilanteessa. (Arjas 2014, 102–104.) Pienten lasten kanssa harjoitus kannattaa tehdä ensimmäisinä kertoina konkreettisesti ja mahdollisesti harjoitusyleisön kanssa, jotta esiintymislava ja tilanne tulevat tutuiksi.

3.5 Suggestiot

Suggestiot tarkoittavat kommunikaatiota, jolla pyritään vaikuttamaan yksilön ajatuksiin ja toimintaan (Arjas 1997, 69).

Suggestiot jaetaan itse- eli autosuggestioihin sekä heterosuggestioihin. Heterosuggestiot tarkoittavat asioita, joilla pyritään vaikuttamaan muihin. Mainokset ovat tästä arkipäiväinen esimerkki. Musiikkiopistossa oppilaaseen vaikuttavat opettajalta, muilta oppilailta ja vanhemmilta saatavat suggestiot. Oppilaaseen vaikuttaa positiivisesti, mikäli hän kokee muiden arvostavan hänen taitojaan ja uskovan hänen kykenevän hyvään suoritukseen esimerkiksi oppilaskonsertissa. Tällöin hän todennäköisesti toimii suggestioiden mukaan. Toisaalta jotkut voivat kokea muiden arvostuksen ahdistavana, ja saattavat pelätä etteivät pysty oletettuun hyvään esitykseen. Jos oppilaasta taas tuntuu, ettei häneltä odoteta suuria, hän ei todennäköisesti uskalla myöskään yrittää nousta tasonsa yläpuolelle, ja esitys saattaa tämän takia mennä pieleen. (Arjas 1997, 69.)

On tärkeää huomata, että oletetut suggestiot eivät välttämättä ole todellisia. Mikäli oppilaalla on huono itsetunto, hän kuvittelee näkevänsä merkkejä väheksynnästä opettajas-
saan, vaikka opettaja uskoisikin oppilaansa kykyihin. Tällaisissa tapauksissa opettajan

on oltava erityisen tarkka ja selkeä kommenteissaan, jottei väärinkäsityksiä pääsisi syntymään kovin helposti.

Itsesuggestiolla yksilö pyrkii vaikuttamaan itseensä ja ajatteluunsa. Sillä tarkoitetaan mielensisäistä puhetta, jolla yritetään motivoida ja rohkaista itseä. Itsesuggestiolla voidaan esimerkiksi muuttaa vääristyneitä ajatuksia omista taidoista. Tarkoituksenmukaisia ovat lyhyet lauseet, kuten ”pystyn siihen”. Sellainen on helppo uskoa. Sen sijaan ajatukset, joita ei pysty tosissaan uskomaan, eivät toimi, ei myöskään vertailu muihin. Pitkällä aikavälillä on mahdollista parantaa itsetuntoaan suggestioilla. (Arjas 2014, 70.)

Seuraava harjoitus David Buswellin kirjassa (2006) hyödyntää itsesuggestiota, ja yhdistelee myös rentoutusta ja keskittymistä: Keskity ensin johonkin kohteeseen, kuten johonkin kohtaan seinässä. Käytä sitten jotain aiemmin mainituista rentoutustekniikoista. Kun olet rentouttanut itsesi, tunnustele mitä tunnet ja ajattelet. Oletko rentoutunut ja mielesi hiljainen? Valitse sitten asia, jonka haluat istuttaa alitajuntaasi. Se voi olla esimerkiksi ”Olen lahjakas” tai ”Teen aina parhaani”. Toista lauseet monta kertaa. (Buswell 2006, 67–68.)

Itsesuggestiota voi käyttää myös positiivisen harjoitteluilmapiirin luomiseen. Voi miettiä syitä, miksi haluaa soittaa jotain tiettyä kappaletta, itsensä voi saada käyntiin soittamalla erityisen mieluisia kappaleita harjoitussession aluksi, tai lämmittelyrutiineista voi tehdä itselleen sen asian, joka saa mielen virittäytymään harjoitteluun.

Esiintymisjännityksen helpottamiseksi toimivia itsesuggestioita ovat esimerkiksi roolipelit. Jännittäjä voi lavalla kuvitella olevansa joku ihailemansa soittaja, vaikkapa joku maailmankuulu huilisti tai pidemmällä oleva saman musiikkiopiston oppilas. Roolia esittämällä oma jännitys saattaa unohtua, ja esiintyjä voi vapautua omista rajoittavista ajatuksistaan. Tällöin hän saattaa löytää uusia puolia itsestään ja ymmärtää pystyvänsä enemmän kuin mitä on aikaisemmin kuvitellut. Seuraavassa esityksessä esiintyjä voi pyrkiä samaan suoritukseen omana itsenään, kun on jo kerran todistanut itselleen pystyvänsä siihen. (Arjas 2014, 85–86.)

Esiintymistä jännittävien oppilaiden kanssa kannattaa harjoittaa itsesuggestiota joka tunnilla, jotta he vähitellen oppivat luottamaan omaan osaamiseensa. Etenkin oppilaan onnistuessa tunnilla kannattaa positiivista kokemusta vahvistaa itsesuggestiolla. Jo pienten oppilaiden kanssa kannattaa käyttää helppoja suggestiofraaseja, kuten ”minä opin” tai ”minä osaan”. On tärkeää vahvistaa myös oppilaan uskoa oppimismahdollisuuksiinsa.

Päivi Arjas esittelee kirjassaan Varmasti lavalle – muusikoiden esiintymisvalmennus (2014) seuraavan suggestio- ja rentoutusharjoituksen, jota voi käyttää etenkin vanhempien oppilaiden kanssa.

Rentouta kehosi hitaasti. Käy se läpi jäsen jäseneltä autogeenisen rentoutuksen ohjeiden mukaan ja anna kaiken jännityksen valua pois. Näet itsesi istumassa lammen rannalla. On kesäiltä, on kaunista ja rauhallista. Hämärä laskeutuu vähitellen. Kaukana siintää korkea vuori, vuoren huipulla on kirkas valo. Lähdet leijailemaan kohti tuota valoa. Saavut vuorelle. Valo tulee mökistä. Astut mökkiin. Siellä on hissi, astut hissiin. Hissi lähtee viemään sinua alaspäin. Hissi pysähtyy. Ovi aukeaa. Astut punaiseen huoneeseen. Se on täynnä lämpimiä tunteita, ystävyyttä, rakkautta. Koet itsessäsi nämä lämpimät tunteet... Palaat hissiin ja matka jatkuu alaspäin. Hissi pysähtyy, ovi aukeaa. Saavut keltaiseen huoneeseen. Se on täynnä auringon valoa ja energiaa. Tunnet, kuinka tämä auringon energia siirtyy sinuun... Palaat hissiin. Matka jatkuu aina vain alaspäin. Hissi pysähtyy. Ovi aukeaa, saavut vihreään huoneeseen. Se on täynnä vihreitä kasveja ja kasvun voimaa. Tunnet, kuinka tämä kasvun voima siirtyy sinuun... Palaat hissiin, ja matka jatkuu yhä syvemmälle vuoren uumeniin. Hissi pysähtyy, ovi aukeaa ja edessäsi on sininen huone. Tunnelma on miellyttävä, viileä ja rauhoittava... Palaat hissiin ja matka jatkuu. Hissi pysähtyy. Olet saavuttanut vuoren sydämen. Ovi aukeaa. Astut valkoiseen huoneeseen. Seinällä on suuri liitutaulu. Se näyttää suttuiselta. Ota käteesi sieni, kastele se ja pyyhi taulu aivan puhtaaksi. Ota sitten käteesi kirjoittaksesi kolme lausetta. Kirjoita ensin: Luotan itseni. Kirjoita sitten: Hyväksyn itseni, vaikka epäonnistuisin. Kirjoita vielä: Annan itseni onnistua. Huoneessa on tuoli. Istu tuolille ja katsele kirjoittamiasi lauseita. Tunnet, kuinka saat niistä voimaa itsellesi. On aika palata. Mene takaisin hissiin, joka lähtee viemään sinua ylöspäin. Saavut huipulle. Hissi pysähtyy, ovi aukeaa ja astut ulos hissistä ja ulos mökistä. Mieli keventyneenä leijaillet takaisin lammen rannalle. (Arjas 2014, 86–87.)

Harjoitusta voi muokata itselleen sopivanlaiseksi. Esimerkiksi taululle kirjoitettavia lauseita voi muokata kunkin tarpeisiin sopiviksi. Lauseiden on kuitenkin oltava lyhyitä ja positiivisia, eivätkä ne saa sisältää kielto sanoja. Mielen on hankala ymmärtää niitä, ja esimerkiksi lauseesta ”en epäonnistu” tulee mielessä ”epäonnistun”. Myöskään kysymykset eivät toimi. Harjoitus voi tuntua aluksi voimakkaalta, mutta sen tarkoituksena on vain rentouttaa ja lisätä itsetuntoa. (Arjas 2014, 87–88.)

3.6 Mindfulness

Mindfulness eli tietoinen läsnäolo on stressinhallinta- ja rentoutuskeino jossa tarkoituksena on havaita kokemukset juuri sellaisina kuin ne ovat ilman että niihin reagoidaan tai niitä yritetään muuttaa. Mindfulnessin mukaan vastenmielisten kokemusten vastustamiseen käytetään usein runsaasti energiaa, kun taas hyvistä kokemuksista pyritään pitämään kiinni ja säilyttämään ne sellaisenaan mahdollisimman pitkään. Neutraalit kokemukset voivat jäädä monelta huomaamatta, ja ne jäävät etäisiksi. Mindfulnessin periaat-

teena on, että tällainen automaattinen reagointi voi aiheuttaa ahdistusta, ja tietoisien läsnäolon harjoituksilla näistä automaatioista pyritään pääsemään eroon. (Silverton 2013, 11–12.)

Käytännössä mindfulnessissa pyritään hetkessä elämiseen, jonka esimerkiksi lapset osaavat usein luonnostaan. Lapsen silmin kaikki kokemukset ovat uusia ja kiehtovia, ja lapsi kykenee havaitsemaan esimerkiksi ympäristön yksityiskohtineen juuri sellaisena kuin se on. Tietoisien läsnäolon harjoitukset pyrkivät tällaiseen uteliaaseen ja keskittyneeseen havainnointiin kokemuksista. (Silverton 2013, 18.)

Mindfulnessin harjoittaminen voi helpottaa esiintymisjännitystä. Esiintyminen saattaa aiheuttaa voimakkaan automaattisen jännitysreaktion, vaikka esiintyminen olisi vain jokin epävirallinen tilaisuus ystävien kesken eikä mitään jännitettävää todellisuudessa olisi. Jännitysreaktioiden tiedostaminen ja hyväksyminen voi lievittää ramppikuumeen oireita, sillä silloin tunteet tulevat tutuiksi ja helpommaksi käsitellä. Kun jännityksen oireita niiden ilmetessä vain tarkkailee yrittämättä vaikuttaa niihin, antaa itselleen aikaa päättää reagoititavoista ja pystyy toimimaan rakentavammin. (Silverton 2013, 106.)

Mindfulnessissa myös harjoitellaan tietoisuuden suuntaamista eri kohteisiin, esimerkiksi omaan kehoon, hengitykseen tai ympäristöön, mikä voi osaltaan helpottaa jännityksen oireita (Silverton 2013, 32–33). Riippuu esiintyjästä, mihin huomio kannattaa suunnata. Jotkut keskittyvät liikaa itseensä ja omien reaktioidensa tarkkailuun, joten heidän kannattaa harjoitella huomion suuntaamista vaikkapa yleisöön ja keskittyä luomaan heille elämyksellinen esitys. Toiset taas miettivät liikaa ulkoisia tekijöitä, jolloin huomio kannattaa suunnata esimerkiksi omiin liikkeisiin soiton aikana, musiikin kuunteluun tai nuottikuvaan.

Mindfulnessissa hengityksellä on tärkeä rooli. Tiedostamalla oman hengityksen voi mielen palauttaa nykyhetkeen, sillä hengitys tapahtuu aina tässä ja nyt. Tietoisien läsnäolon hengitysharjoituksissa hengitystä ei pyritä mitenkään parantamaan, tarkoituksena on ainoastaan aistia hengityksen aiheuttamat tuntemukset kehossa. Huomion voi kohdistaa niihin kehonosiin, joissa hengitys tuntuu, tai hengityksen virtaan ja syvyyteen.

Tietoisien läsnäolon harjoituksia voi sisällyttää arkisiin toimiin, esimerkiksi istumiseen, syömiseen tai kävelemiseen. Näitä harjoituksia kutsutaan epämuodollisiksi harjoituksiksi. Muodollinen harjoitus taas tarkoittaa esimerkiksi ohjaajan opastuksella tehtyä

mindfulness-harjoitusta, tai yksin tehtyä harjoitusta tietyn kaavan mukaan. (Silverton 2013, 58.)

Seuraavat harjoitukset ovat harjoituksia, joita voi hyvin tehdä myös ohjatusti lasten kanssa. Tärkeää on, että harjoitukset pidetään helposti ymmärrettävinä, eikä niitä tehdä kovin pitkään jotta keskittyminen säilyy (Silverton 2013, 132–133). Ne voivat toimia hyvinä keskittymisharjoituksina soittotunnin alussa tai ennen esiintymistä.

- Tarkastele jotain osaa ruumiistasi ja päästä se sitten mielestäsi. Valitse jokin toinen ruumiinosi, ja tunnustele hetki sen aistimuksia. Vaihda tarkasteltavaa kohtaa kun keskittyminen herpaantuu. Voit tunnustella seuraavia asioita: Ovatko aistimukset samanlaisia kehon eri osissa? Tunnetko kehon painon lattiaa vasten? Huomaatko painon tai keveyden tunnetta? Tunnetko vaatteiden tai ilman ihollasi? Ovatko lihakset rentoja vai kireitä? (Silverton 2013, 60.)
- Tietoisessa kävelyssä pyritään havainnoimaan jokainen askel: Seiso paljain jaloin, jotta tunnet jalkapohjat hyvin. Tunnustele, mitkä kohdat jalkapohjasta koskettavat maata. Seisotko tasaisesti molemmilla jaloilla? Voit myös siirrellä painoa eri suuntiin ja tunnustella aistimuksia. Tarkkaile seuraavaksi koko kehon tuntemuksia. Siirrä sitten huomio jalkoihin. Siirrä paino vain toiselle jalalle. Ota hitaasti askel eteenpäin ja tunne, kuinka jalka osuu maahan. Siirrä paino tälle jalalle, ja ota toinen askel. Pyri koko ajan pitämään tietoisuutesi jaloissa. (Silverton 2013, 64–65.)

Tietoista läsnäoloa voi harjoittaa myös soittaessa. Oppilasta voi pyytää tiedostamaan hengityksen, sormien liikkeet ja soittoasennon. Esiintymistilanteessa oppilasta voi auttaa näiden asioiden tietoinen havainnointi, jotta jännityksen huomioiminen jäisi vähemmälle.

4 Esiintymisvalmennus

4.1 Opettajien kokemuksia

Selvitin neljältä pääkaupunkiseudun huilunsoiton opettajalta, kuinka he ovat auttaneet oppilaitaan mahdollisen esiintymisjännityksen ja siitä johtuvien ongelmien kanssa. Käytin haastatteluissa strukturoitua haastattelua, joka sisälsi seuraavat kysymykset:

- Onko oppilaillasi esiintynyt esiintymispelkoa?
- Miten olette käsitelleet sitä?
- Oletteko käyneet esiintymistilannetta kaikkien oppilaiden kanssa läpi?

Osa opettajista on kohdannut melko vähän vaikeaa esiintymisjännitystä, osa enemmän. Kaikilla on ollut ainakin muutamia tapauksia, joissa kyseessä on ollut rajoittava esiintymispelko. Useat totesivat esimerkiksi murrosiän lisäävän esiintymisjännitystä.

Opettajilla on käytössään monia tässä työssä esiteltyjä menetelmiä jännityksen hallintaan. Mainittuja keinoja ovat mm. esiintymisen harjoittelu konserttitilassa, hengitysharjoitukset ja oppilaan tasoa helpommat esityskappaleet. Keskustelua ja analyysiä jännityksen syistä käytetään vastausten mukaan paljon. Myös esiintymisrutiinin syntymistä pidetään oleellisena jännityksen hallinnassa. Oppilaiden keskinäinen vertaistuki on tärkeää, ja esimerkiksi ryhmässä soitto ei opettajien mukaan jännitä niin paljon. Tällöin saa tuntumaa esitystilanteeseen, muttei tarvitse olla lavalla yksin. Eräässä musiikkiopistossa oli järjestetty esiintymisjännitystyöpaja, jossa oppilaat saivat jakaa kokemuksiaan esiintymisestä sekä harjoitella lavalla oloa turvallisesti ja helpoissa olosuhteissa, esimerkiksi vain lavalla seisten tai hyvin helppoa kappaletta soittaen. Työpaja oli koettu hyödylliseksi.

Opettajat käsittelevät esiintymistilannetta kaikkien oppilaidensa kanssa. Sanallinen tilanteen läpikäynti on vastausten mukaan yleistä. Osa opettajista vie oppilaansa tutustumaan konserttitilaan etukäteen, jotta akustiikka ja tila tulevat tutuiksi. Myös lavaolemusta ja kumarruksia harjoitellaan. Oppilaalle kerrotaan lisäksi oletettu yleisön määrä, jotta hän osaa varautua etukäteen.

4.2 Oppilaan motivointi ja tavoitteet

Esityksen onnistumisen kannalta on mielestäni tärkeää, että oppilas itse haluaa soittaa ja esiintyä. Lähtökohtaisesti oppilaan innostuksen musiikkiin on tultava sisältäpäin, ja opettajana olisi lähes mahdoton tehtävä motivoida oppilasta, jota soittoharrastus ei kiinnosta tippaakaan. On kuitenkin paljon asioita, joilla opettaja voi tukea oppilaansa motivaatiota ja edistymistä.

Kirjassa *Psychology for musicians* motivaatio jaetaan ulkoiseen ja sisäiseen motivaatioon. Vaikka sisäinen motivaatio eli oma halu musisoida on tärkein edistymisen kannalta, myös ulkoisella motivaatiolla on vaikutusta. Ulkoiseen motivaatioon kuuluu esimerkiksi opettajan ja vanhempien kannustus, aploditi esiintymisen jälkeen tai tutkinnosta saatava arvosana. Monesti voi olla vaikea erottaa sisäistä ja ulkoista motivaatiota, sillä ne molemmat vaikuttavat oppilaan toimintaan. (Lehmann, Sloboda & Woody 2007, 44–45.)

On tärkeää että oppilas saa esityksistään onnistumisen kokemuksia. Etenkin paljon esiintymistä jännittävälle oppilaalle opettajan kannattaisi silloin tällöin valita kappaleita, jotka ovat hieman oppilaan tasoa alempana. Tällöin oppilas voi tuntea itsensä varmaksi ja luottaa osaamiseensa sekä nauttia musisoinnista, joka vaikeammissa kappaleissa saattaa jäädä taka-alalle. (Irving 2002, 56.) Onnistumisen kokemukset vahvistavat sisäistä motivaatiota. Ne voivat myös vähentää koettua esiintymisjännitystä (Petrovich 2003).

Opettajan olisi mahdollisuuksien mukaan otettava huomioon oppilaan toiveet tuntien sisällöstä, esimerkiksi soitettavista kappaleista. Monelle into soittamiseen syntyy lempimusiikista, ja tämä motivaation lähde olisi mielestäni tärkeä hyödyntää. Vaikka oppilaalla ei vielä olisi valmiuksia soittaa tiettyä kappaletta, jo sen kuuntelu on elämys ja motivoi savuttamaan taidot ja tason jolla kyseisen teoksen pystyy soittamaan. Ryhmässä soitto voi olla keino päästä soittamaan hankalampiakin kappaleita siten, että kappaleeseen sovitetaan helpompia stemmoja.

Motivaatiota lisää myös vaihtelevuus soittotunneilla ja harjoittelussa. Improvisaatio, omien harjoitusten keksiminen ja monipuolinen ohjelmisto pitävät mielenkiintoa yllä. Tunteihin kannattaa myös sisällyttää mahdollisimman paljon yhteissoittoa sekä opettajan että muiden oppilaiden kanssa, sillä yhteismusisoinnista saa erilaisia elämyksiä kuin yksin soittamisesta. Yhteissoitto myös antaa vertaistukea ja motivoi taitojen kehittämistä. Myös tulevat esiintymiset antavat harjoittelulle merkitystä. (Hallam & Gaunt 2012, 60.)

Motivaation kannalta tärkeitä ovat selkeät tavoitteet. Kun oppilas tietää, mitä pitää harjoitella, hän pystyy keskittymään niiden toteuttamiseen, kun taas epäselvät tavoitteet lisäävät turhautumista ja vähentävät motivaatiota. Selkeä tavoite auttaa työskentelemään pitkäjänteisesti.

On olemassa sekä lyhyt- että pitkäaikaisia tavoitteita. (Green & Gallwey 1987, 67.) Huijilla pitkäaikaisia tavoitteita voisivat olla esimerkiksi kirkas ääni, vibrato tai hyvä hengitystekniikka. Koska näiden tavoitteiden saavuttaminen ei käy käden käänteessä, tarvitaan rinnalle myös lyhytaikaisia tavoitteita, jotta oppilas tuntisi edistyvänsä. Pitkäaikaisen tavoitteen saavuttaminen helpottuu, mikäli sen jakaa osiin. Vibraton kehittämisen lyhytaikainen tavoite voisi olla vaikkapa hyvin hitaan vibraton tuottaminen pitkille äänille. Tällöin oppilas oppii hahmottamaan vibraton tekniikan, ja vähitellen sitä voidaan nopeuttaa ja lisätä myös kappaleisiin. Tavoitteiden tulisi olla haastavia mutta ei mahdottomia, jotta mielenkiinto niitä kohtaan säilyy (Hallam & Gaunt 2012, 60).

Myös esiintymiselle on hyvä asettaa tavoitteita. Monille pienille oppilaille tavoite on, että nuotit ja rytmit soitetaan oikein. Seuraava tavoite voisi olla kappaleen ulkoa soittaminen. Mahdollisimman pian tavoitteeksi tulisi ottaa itse musisointi. Oppilaan kanssa kannattaa pohtia, mitä hän haluaa musiikilla kertoa, ja minkälaisia tunteita se hänen mielestään kuvastaa. Barry Green esittelee harjoituksen, jossa kehitetään soitettavasta teoksesta tarina. Tarinan mukaan valitaan kullekin fraasille sopiva dynamiikka ja artikulaatio. Sitten kappale soitetaan yrittäen tuoda tarina esiin mahdollisimman selvästi, murehtimatta liikaa vääristä äänistä. (Green & Gallwey 1987, 77.) Tällainen konkreettinen musiikin merkityksen pohtiminen voi auttaa paljon tunteiden ilmaisussa soittaen.

4.3 Harjoittelu

4.3.1 Oppiminen

Harjoittelun tarkoitus on oppiminen. Vaikka tämä on itsestään selvää, joskus saattaa käydä niin että harjoittelusta tulee itseisarvo, ja harjoittelun syy ja tavoitteet unohtuvat.

Oppimisen perustana on muusikon usko omaan oppimiskykyyn. Mikäli valmiiksi epäilee mahdollisuuksiaan oppia vaikeaa kappaletta, todennäköisesti sitä ei myöskään opi, tai ainakin se on hyvin hankalaa. (Arjas 2014, 111–112.)

Opettajan on tärkeä huomioida eri ikäkausien erilaiset oppimistavat. Lapsilla oppimisessa korostuu toistaminen, murrosikäisillä ja aikuisilla taas oman harjoittelun analysointi harjoittelun lomassa on oleellista oppimisen kannalta. (Arjas 2014, 115.)

4.3.2 Harjoittelun suunnittelu

Suunnittelu on harjoittelun tehokkuuden kannalta tärkeää, etenkin jos harjoiteltavaa on paljon. Kun harjoiteltavat asiat jaetaan pienempiin osiin, niitä on helpompi hahmottaa. (Buswell, 2006, 148.)

Oppilaan kanssa voi pohtia, kuinka hän yleensä harjoittelee, minkälaisia määriä ja kuinka hän voisi tehostaa harjoittelua. Tämän jälkeen opettaja voi yhdessä oppilaan kanssa tehdä suunnitelman, jossa vaikkapa jaetaan kappaleet eri päiville, esimerkiksi kaksi kappaletta yhdelle päivälle. Tästä voi vielä tehdä päiväkohtaisen aikataulun, jossa jakaa harjoitteluun käytettävän ajan kappaleiden ja harjoiteltavien asioiden kesken. (Buswell 2006, 148–151.)

Aikataulua suunniteltaessa kannattaa myös käydä läpi, mitä on tarkoitus harjoitella. Onko tavoitteena esimerkiksi nuottien opettelu, fraasien hahmotus vai intonaatio? Kun tavoite on selvillä, harjoittelusta tulee mielekästä, ja oppilas tuntee saavuttavansa jotain. (Buswell 2006, 151–52.)

Mikäli oppilaalla on tapana harjoitella aina tietyssä järjestyksessä, esimerkiksi perinteisessä asteikot, etydit ja kappaleet, kannattaa pohtia, olisiko järjestystä hyödyllistä välillä muuttaa. Monesti keskittymiskyky on parhaimmillaan harjoittelun alussa, joten ainakin välillä se kannattaa hyödyntää kappaleiden opetteluun. (Arjas 2014, 122–123.)

Suunnitellessa harjoittelua pitää muistaa myös harjoittelun tauotus. Kukaan ei pysty keskittymään montaa tuntia putkeen. Tauot antavat aivoille ja keholle aikaa palautua, ja keskittyminen on taas helpompaa tauon jälkeen. (Buswell 2006, 150–151.)

4.3.3 Harjoitteluprosessi

Harjoittelussa oleellista on sekä määrä että laatu. Suuri määrä huonolaatuisia harjoittelutunteja voi olla kehittymiselle jopa haitallista. Toisaalta oppiminen vaatii toistoa, joten laatu ei korvaa määrää (Arjas 2014, 113.)

Harjoitteluprosessi lähtee usein nuottikuvan tutkimisesta, oikeiden äänien ja rytmien opettelusta. Tärkeää on ottaa huomioon myös nuottiin merkityt musiikilliset asiat, kuten nyanssit ja tempovaihtelut. Ensimmäisestä harjoittelukerrasta lähtien oppilaan olisi hyvä tiedostaa teoksen tunnelma ja mitä haluaa musiikilla sanoa, jotta musiikki olisi läsnä harjoitusprosessin alusta asti. On myös syytä kiinnittää huomiota siihen, että oppilas oppii kappaleen heti oikein, ettei myöhemmin tarvitse korjata esimerkiksi aluksi opeteltuja vääriä ääniä. Huilistin on pohdittava myös tarkoituksenmukaiset paikat hengitykselle.

Kappaleen oppiminen sisältää sekä yksityiskohtien hiomista että läpisoittoa (Arjas 2014, 119). Etenkin nuoremmilla oppilailla läpisoittaminen korostuu, sillä usein kappaleet ovat lyhyitä. Silti heidänkin kanssa on tehtävä esimerkiksi artikulaatio- tai sormiharjoituksia, jotka ovat tarpeellisia harjoiteltavalle kappaleelle. Vanhemmat oppilaat pystyvät keskittymään huolellisempaan yksityiskohtien hiomiseen. Myös heidän kanssaan läpisoitto on tärkeää, sillä silloin oppilaalle hahmottuvat myös kappaleen kokonaisuus ja fraasit.

Harjoitteluprosessin tulisi kokonaisuuden ja yksityiskohtien harjoittelun lisäksi sisältää myös voiman, kestävyys- ja nopeuden kehittämistä (Arjas 2014, 120). Aloittelevalla huilistilla voi olla ongelmia huilun kannattelun kanssa, sillä lihakset eivät ole tottuneet huilistin epäluonnolliseen soittoasentoon. Voima kehittyy tällaisessa tapauksessa soittamalla usein pieniä pätkiä, jolloin lihakset tottuvat huilun kannatteluun.

Kestävyyttä tulee harjoitella etenkin vanhempien oppilaiden kanssa, jotta he jaksavat soittaa pidempiä teoksia ilman, että soitto esimerkiksi muuttuu alavireiseksi kappaleen loppupuolella väsymisen myötä. Kestävyysharjoituksena toimii esimerkiksi kappaleen tai tutkinto-ohjelmiston läpisoittoharjoittelu hyvissä ajoin ennen esitystä (Arjas 2014, 121).

Nopeutta huilisti tarvitsee sekä sormiin että ilmavirran ja tuen hallintaan. Sorminopeutta harjoitellaan esimerkiksi asteikoilla ja etydeillä, ilmavirran hallinnallekin on omat harjoituksensa. Jos kappaleessa on hankala sormitekkinen kuvio, kannattaa sen harjoittelu aloittaa hitaasti, jotta oikea liikerata löytyy, ja vähitellen lisätä nopeutta. On myös suositeltavaa yhdistää sekä hidas että nopea harjoittelu. Harjoiteltava kuvio jaetaan osiin, ja osiot harjoitellaan oikeassa tempossa. Vähitellen niitä ruvetaan yhdistelemään, ja lopulta sormet osaavat koko kuvion lopullisessa tempossa. Tällä tavalla harjoittelemalla saadaan aktivoitua alusta asti myös ne aivojen osat, jotka osallistuvat nopeaan soittamiseen, ja oppiminen nopeutuu. (Arjas 2014, 121–122.)

Harjoiteltavassa ohjelmistossa tulisi olla mukana sekä uutta että vanhaa ohjelmistoa. Tuttujen kappaleiden kanssa on helpompi työskennellä esimerkiksi hyvän soinnin tai fraaseauksen parissa. Kun ylläpitää vanhoja kappaleita uusien rinnalla, niissä opitut asiat pysyvät aktiivisesti muistissa, ja uusien kappaleiden opettelu helpottuu. (Arjas 2014, 123.)

4.3.4 Harjoittelupäiväkirja

Harjoittelupäiväkirja on monelle toimiva apuväline harjoittelun kontrollointiin ja tehostamiseen, sillä se paljastaa, mitä harjoittelun aikana oikeasti saa aikaan. Usein oppilas saattaa kuvitella harjoittelevansa paljon, mutta päiväkirja paljastaa totuuden, mikäli näin ei olekaan. Jotkut harjoittelevat määrällisesti paljon, mutta harjoittelu on tehotonta. (Arjas 2014, 125.)

Päiväkirjasta on harjoittelulle monenlaisia hyötyjä. Opettaja pystyy päiväkirjan avulla seuramaan oppilaan kotiharjoittelua ja antamaan neuvoja sen tehostamiseksi. Päiväkirja voi toimia motivaation lähteenä, sillä sen avulla voi seurata omaa edistymistä ja asettaa uusia tavoitteita. Mikäli oppilaalla on taipumuksena harjoitella esimerkiksi teknisiä asioita yksipuolisesti, päiväkirja paljastaa tämän ja oppilas voi tehdä suunnitelman harjoittelun monipuolistamiseksi. Päiväkirjan avulla voi myös pohtia omaa oppimistaan jälkeenpäin, ja tunnistaa itselle sopivia oppimistapoja sekä oppimisprosessien kestoja. (Arjas 2014, 125–126.)

Päiväkirjan kirjoittamisesta ei kannata tehdä liian monimutkaista, jotta kirjoitusinto säilyy. Muutama lause päivän harjoittelusta on tarpeeksi. Muistiinpanoja voi kirjoittaa harjoittelusta teoksista, tuloksista, mielialasta ja keskittymisestä. (Arjas 2014, 126.)

4.3.5 Esiintymisen harjoittelu

Esiintymisen harjoittelu ennen konserttia on tehokas työkalu jännityksen vähentämiseen ja hallitsemiseen. Tarkoituksena on luoda esiintyjälle sisäinen malli esiintymisestä, jolloin hallinnan tunne lisääntyy ja epävarmuus vähenee.

Jo aiemmin esitelty esiintymisen mentaaliharjoittelu on yksi hyvä keino harjoitella esiintymistä etukäteen. Mentaaliharjoittelu ei kuitenkaan sovi pienemmille oppilaille, sillä se

vaatii kehittyneempää abstraktia ajattelua. (Arjas 2014, 107.) Heidän kanssaan kannattaa esiintymistä harjoitella konkreettisemmin, esimerkiksi käymällä konserttisalissa etukäteen. Siellä oppilaan kanssa voi kokeilla, millainen akustiikka salissa ja on ja millaista soittotapaa se vaatii. (Arjas 1997, 133.) Oppilaiden kanssa voi pitää myös harjoituskonsertteja, joko varsinaisessa konserttisalissa tai luokkahuoneessa. Niissä voidaan harjoitella esimerkiksi lavalle kävelyä, kumartamista ja lavaolemusta. Kannattaa myös käydä läpi oppilaan kanssa, mitä tehdä jos esityksen aikana keskittyminen herpaantuu, tai sattuu virhe. (Irving 2002, 55–56.) Voi olla hyödyllistä pitää vaikeustasoltaan vaihtelevia harjoituskonsertteja. Ensin aloitetaan helpoimmasta, esimerkiksi vain opettajalle tai muulle turvalliselle ihmiselle esiintyminen. Seuraava askel voi olla perheelle tai ystäville esiintyminen, ja vähitellen siirrytään tilanteisiin jotka vastaavat tulevaa tärkeää esitystä. Näin luodaan pehmeä lasku jännittävämpiin tilanteisiin, ja itse esitys ei välttämättä tunnu enää niin pelottavalta kuin ilman harjoituskonsertteja. (Petrovich 2003.)

Monesti esiintyessä ajantaju kiihtyy. Tämä voi ilmentyä muun muassa kiireisenä sisään-tulona ja kumartamisena. Siksi oppilaan kanssa kannattaa käydä läpi rauhallinen lavalle saapuminen. Kannattaa myös päättää etukäteen, missä oppilaan tulisi seistä. Tällöin oppilas voi keskittyä lavalle kävellessään määränpäähän eikä itse kävelyyn, sillä jos kävelyään alkaa miettiä liikaa, siitä voi tulla epäluonnollisen tuntuista. (Arjas 2014, 139.) Myös soittimen virityksen tarkistaminen kannattaa harjoitella etukäteen, sillä monesti vi-rittäminen aiheuttaa huilisteille ylimääräistä stressiä.

Arjas esittelee kaksi harjoitusta, joita voi hyödyntää esiintymisen harjoittelussa. Ensimmäinen on tunteesta toiseen -harjoitus, jossa jännittyneet tunteet muutetaan myönteisiksi. Ensin eläydytään ahdistuneeseen tunnetilaan, joka pyritään tuntemaan koko kehossa, ja sitten tunnetila muutetaan positiiviseksi ja innostuneeksi. Tunnetilan muuttuessa tarkkaillaan kehossa tapahtuvia muutoksia, lihasten rentoutumista ja hengityksen reaktioita. Tarkoituksena ei ole harjoitella ahdistavaa oloa, vaan aistia kuinka positiiviseen mielialaan siirtyminen vaikuttaa kehoon ja mieleen. Samaa tunnetilan muutosta voi hyödyntää myös oikeassa tilanteessa, jos ennen esiintymistä tuntee olonsa pelokkaaksi. (Arjas 2014, 138.)

Toinen harjoitus on suuri tila haltuun -harjoitus: Kuvittele, että sisälläsi on hyvin kirkas, nuppineulan pään kokoinen valo. Valo alkaa laajeta ja kirkastua, ja vähitellen se täyttää keskivartalosi. Se laajenee edelleen ja siirtyy käsiin ja jalkoihin. Valo siirtyy myös ulkopuolellesi, ja täyttää vähitellen myös näyttämön ja salin. Salissa ihmiset näyttävät ystä-

vällisiltä, he hymyilevät. Sisälläsi on myös pieni rytmi, joka lähtee valon tavoin laajenemaan. Rytmi muuttuu kappaleeksi, josta pidät paljon. Musiikki täyttää sinut, ja alat soittaa kappaletta. (Arjas 2014, 138–139.)

Tämä harjoitus auttaa, mikäli oppilaalla on taipumus käpertyä kasaan ja olla fyysisesti epävarman oloinen.

4.4 Itsetunto ja minäkuva

Kuten aiemmin on jo todettu, itseluottamus on tärkeä osa esityksen onnistumista. Itseluottamuksen perustana on hyvä itsetunto.

Itsetunto tarkoittaa ihmisen käsitystä omasta itsestä. Jos ihmisellä on hyvä itsetunto, hän näkee itsensä myönteisessä mutta realistisessa valossa. Silloin hän ei koe olevansa muiden alapuolella, muttei myöskään yläpuolella. Hyvän itsetunnon omaava ihminen kokee olevansa hyvä monessa asiassa, osaa arvostaa muita ja kestää paremmin epäonnistumisia. Itsetunto kehittyy erityisesti lapsuudessa ja nuoruudessa, kun lapsi tuntee että häntä arvostetaan sellaisena kuin hän on. Itsetunto muuttuu eri elämänvaiheissa, ja huonoa itsetuntoa voi parantaa. (Suomen Mielenterveysseura.)

Hyvän itsetunnon perusta on realistinen minäkuva. Minäkuvaan kuuluvat yksilön ajatukset omista ominaisuuksistaan, sekä ympäristön ja oman minän suhteesta. Minäkuvan kehittyessä lapsi oppii arvioimaan itseään ympäristönsä kautta, ja alkaa huomata itseensä kohdistuvia odotuksia. (Arjas 2014, 58.)

Minäkuva kuuluu laajempaan minäkäsitykseen, joka muodostuu yksilön kokemuksista ja joka määrittää sen, millaiseksi yksilö kokee itsensä, esimerkiksi onko jossain taitava vai huono (Arjas 2014, 58; Edu.fi.) Esimerkiksi soittoharrastuksessa käsitys siitä, onko hyvä vai huono, saattaa syntyä jo varhaisessa vaiheessa. Jos käsitys itsestä soittajana on myönteinen, eivät kielteiset kokemukset horjuta uskoa omaan osaamiseen. Jos taas pitää itseään huonona, kielteiset kokemukset vahvistavat käsitystä entisestään, ja onnistumisia pitää vain onnekkaina sattumina.

Minäkäsitys luo esiintyjälle niin kutsutut mielensisäiset toleranssirajat. Alempi raja tarkoittaa itselle määriteltyä tasoa, jonka tulisi ylittyä jotta esiintyjä on tyytyväinen. Ylempi

raja taas on tiedostamaton, ja tulee vastaan kun esiintyjä soittaa esityksessä yli odotusten. Tällöin kesken soiton esiintyjä saattaa kokea epäuskoa omasta suorituksestaan, jolloin hän saattaa herpaantua kesken esityksen. Jos taas esitys onnistuu, esiintyjän käsitys itsestään ja osaamisestaan laajenee. Opettaja voi auttaa oppilasta nostamaan ylemmää toleranssirajaa uskomalla tämän kykyihin ja antamalla rohkaisevaa palautetta. (Arjas 2014, 60–61.)

Opettajan tulisi pitää huoli siitä, että oppilas saa totuudenmukaisen käsityksen taidoistaan soittajana. Oppilaan on myös ymmärrettävä, että kulloisetkin taidot kertovat vain omasta kehitysvaiheesta, eivät lahjakkuuden määrästä. On tärkeää, että opettaja tukee oppilaan uskoa oppimiskykyynsä. (Arjas 2014, 58–59.)

Mikäli oppilaalla on huono itsetunto, opettaja voi auttaa esimerkiksi pohtimalla yhdessä oppilaan kanssa syitä siihen. Voidaan esimerkiksi pohtia, onko joku tietty kokemus aiheuttanut itsetunnon heikkenemistä. Itsetuntoa voidaan parantaa myös edellä esitellyillä suggestioharjoituksilla, sekä hengitys- ja rentoutusharjoituksia, jotka lisäävät hallinnan tunnetta.

4.5 Mielentila ja asenne

David Buswell esittelee kirjassaan termin *state*, jolla hän tarkoittaa tietyssä hetkessä vallitsevaa mielentilaa, karkeasti jaoteltuna joko myönteistä tai kielteistä. Kulloinenkin mielentila määrittää, kuinka ihminen kokee asiat ja tilanteet, ja kuinka niihin reagoi. Myönteinen ihminen kokee asiat positiivisena, ja suodattaa pois ikävät asiat tai jättää ne vain huomiotta. Kielteisessä mielentilassa taas huonot kokemukset korostuvat, eikä ihminen näe hyviä asioita.

Esiintyessä mielentilalla on suuri merkitys. Hyväntuulisena esiintyjä on todennäköisesti innoissaan tulevasta esityksestä, vaikka tuntisikin jännitystä, ja hän näkee esityksen mahdollisuutena eikä uhkana. Kielteisenä taas on taipuvainen kuvittelemaan kaikkea, mikä voi mennä pieleen, ja esiintyjä on todennäköisesti ahdistunut eikä usko onnistuvansa.

Jokaisella muusikolla on esiintymiselle tyypillinen mielentila, joka vallitsee suurimmassa osassa esiintymisiä. Valitettavan monella se tuntuu olevan melko kielteinen. Mielentilaa pystyy kuitenkin itse muuttamaan.

Jos oppilas tulee huonotuulisena tunnille, kannattaa tunnin alussa pyrkiä nostamaan tunnelmaa, sillä oppiminen ei suju, mikäli mielentila on kielteinen. Buswell esittelee muutamia hyvin yksinkertaisia keinoja, joita voi kokeilla: vitsien kertominen ja nauraminen, liikuminen ja kropan käynnistäminen.

Mielentilaan voi pyrkiä vaikuttamaan valitsemalla ”ankkurin”, jonka havaitseminen vaikuttaa ajatteluun ja mielialaan. Huiluoppilailla tällainen ankkuri voisi olla esimerkiksi oma instrumentti. David Buswell kertoo, kuinka ankkurin voi aktivoida tuottamaan tietyn mielialan.

1. askel: Valitse mielentila, esimerkiksi itsevarmuus, luottamus, rentous.
2. askel: Tunne, miltä kyseinen olotila tuntuu. Mieti mitä näet, kuulet, mitä tunteita sinulla on, miltä kehossa tuntuu.
3. askel: Yhdistä mielessäsi ankkuri ja tunnetila: esimerkiksi tunne itsesi varmaksi kun näet soittimesi.
4. askel: Aina kun havaitset ankkurin, palauta mieleesi tunnetila, johon pyrit.
5. askel: Kuvittele mielessäsi stressaava tilanne. Kuvittele, että havaitset ankkurisi, ja tarkkaile tunnetilaasi. Huomaatko muutosta?

Joillekin ihmisille ankkurin asettaminen on helppoa, toiset vaativat enemmän harjoitusta. Oppilaan kanssa harjoituksen voi tehdä vaikka joka tunti, jotta oppilas oppii liittämään halutun tunnetilan ankkuriinsa. (Buswell 2006, 111–114.)

4.6 Palaute

Oppilas tarvitsee palautetta kehittyäkseen. Palaute voi tulla joko ulkopuolelta, esimerkiksi opettajalta, tai oppilaalta itseltään oman suorituksen arvioinnin kautta. On tärkeää, että palaute annetaan hyvässä hengessä. (Arjas 1997, 107.)

Itsensä arviointi on oleellista kehittymisen kannalta, mutta se täytyy ajoittaa oikein. Esityksen aikana ei voi jäädä analysoimaan pieleen mennyttä asiaa tai hyvin mennyttä kohtaa, sillä se pilaa keskittymisen ja esityksen taso laskee. (Arjas 1997, 107–108.)

Esityksen jälkeen saatu ulkopuolinen palaute on myös tärkeää. Monesti esiintyjän on hankala huomata onnistuneita asioita esityksessään, jolloin jonkun täytyy kertoa ne hänelle. Myös epäonnistuneen esityksen rehellinen arviointi on olennaista, sillä rakentava

palaute antaa keinoja työstää epäonnistumista ja kehittää tarvittavia asioita. (Arjas 1997, 108.)

Palaute on tietenkin suhteutettava oppilaan aiempaan tasoon ja taitoihin, jotta siitä olisi hyötyä. On turha verrata pienen huilistin äänenmuodostusta pidemmällä oleviin oppilaisiin, vaan vertailukohtana tulisi käyttää hänen omaa aikaisempaa tasoaan. Myös itsensä arvioinnissa on tärkeää muistaa oma taso ja arvioida esityksen onnistuneisuutta sen pohjalta. Monesti odotukset omasta suorituksesta saattavat olla epärealistisia harjoitteluun nähden, jolloin jokainen esitys saattaa olla pettymys, kun odotusten mukaista tasoa ei saavuttanutkaan. On muistettava, että esityksessä eivät todennäköisesti onnistu sellaiset asiat joita ei pystynyt toteuttamaan harjoituksissa. (Arjas 1997, 109.)

Palautteenantajan on arvioinnissaan mietittävä, minkälainen palaute hyödyttää oppilasta, ja miten asiansa esittää. Tärkeää on antaa palaute oppilasta kunnioittaen, ja perustella palautteensa. Tilanteessa olisi pidettävä asialinja, ja unohtaa esimerkiksi vitsailu, sillä tällaisessa yhteydessä vitsit saatetaan ottaa tosissaan, jolloin syntyy väärinkäsityksiä. (Arjas 2014, 71–72.)

Palautteen vastaanottamista olisi syytä käydä oppilaan kanssa läpi esimerkiksi ennen tutkintoa. On muistettava, ettei palautteen tarkoitus ole arvostella soittajaa henkilökohtaisesti, vaan auttaa löytämään sekä hyvät että kehitettävät asiat soitossa ja esiintymisessä. Oman suorituksen selittely palautteenantajalle tulisi jättää palautetilaisuudesta pois. Tärkeää on kuunnella palaute kokonaan ja pyrkiä suhtautumaan siihen neutraalisti, niin että tunnereaktiot eivät häiritse palautteen vastaanottoa, ja vasta jälkeenpäin käydä se mielessä läpi ja miettiä miten sen voi parhaiten hyödyntää. (Arjas 2014, 69–70.)

4.7 Opettajan itsetunto ja suhde esiintymiseen

Jotta opettaja voisi auttaa oppilastaan jännityksen hallintaan, hänen on ensin itse ratkaistava mahdolliset omat esiintymisongelmansa. Hänen on oltava perillä erilaisista jännityksenhallintamenetelmistä, jotta hän osaisi auttaa oppilaitaan esiintymistilanteen kohtaamisessa. Olisi tärkeää, että opettaja esiintyy itse aktiivisesti, jotta hän voisi toimia roolimallina esiintyville oppilailleen. Opettaja saattaa pelätä epäonnistuvansa oppilaidensa edessä ja menettävänsä asemansa heidän silmissään. Todennäköisesti epäonnistuminen kuitenkin loisi oppilaille tunteen siitä, että epäonnistuminen on inhimillistä ja että niin

voi käydä kaikille. Mikäli opettaja kärsii pahasta esiintymispelosta, pahimmillaan pelko voi siirtyä omiin oppilaisiin. (Arjas 1997, 137.)

On tärkeää, että opettaja on henkilö jolle oppilaat voivat turvallisesti kertoa esiintymispeleistaan, ja että opettaja osaa suhtautua oikein myös pieleen menneisiin esityksiin. Mikäli opettaja listaa oppilaalleen esityksen jälkeen asiat jotka menivät pieleen, kynnys seuraavaan lavalle menoon kasvaa (Petrovich 2003.)

Opettajan on tärkeä muistaa, ettei oppilas ole pelkkä näyte opettajansa taidoista. On tärkeää kuunnella oppilasta, hänen tavoitteitaan ja musiikillisia näkemyksiään. Joskus oppilas saattaa ottaa paineita esiintymisestä myös siksi, että pelkää tuottavansa pettymyksen opettajalleen. Opettajan on kuitenkin seistävä oppilaansa rinnalla niin onnistumisten kuin epäonnistumisten jälkeen ja olla ottamatta pieleen menneitä esityksiä henkilökohtaisesti.

5 Pohdintaa

Opinnäytetyöprosessini aikana olen ymmärtänyt, kuinka henkilökohtainen ilmiö esiintymisjännitys on, ja kuinka monella tavalla se voi ilmentyä. Toinen vetäytyy kuoreensa, kun taas toinen saattaa olla hyperaktiivisessa tilassa ennen lavalle menoa. Opettajan haasteena on tunnistaa oppilaidensa temperamentti sekä tapa reagoida jännitykseen, ja sen perusteella valita heille sopivat jännityksenhallintamenetelmät.

Monet opiskelutoverini ovat kertoneet esiintymisvalmennuksen olleen hyvin vähäistä musiikkiopistoaikoina. Omassa musiikkiopistossanikaan ei ole järjestetty varsinaista valmennusta, vaikka olenkin keskustellut aiheesta opettajieni kanssa, joilta olen saanut hyviä ohjeita esiintymistilanteeseen. Luulen, että suunta on kuitenkin vähitellen muuttumassa, sillä aiheesta keskustellaan yhä enemmän. Myös tietämys jännitysilmiöstä on lisääntynyt, jolloin opettajilla on enemmän valmiuksia valmentaa oppilaitaan esityksiä varten.

Mielestäni on ollut kiinnostavaa kuulla opiskelijakollegoiden, musiikkiopistojen opettajien ja oppilaiden kokemuksia jännityksestä, sen oireista ja siitä, kuinka kukin jännitystään käsittelee. Päälimmäinen huomio on, että kaikki todella jännittävät jossain muodossa, mikä on minusta varsin lohduttavaa. Koen, että vertaistuki muilta muusikoilta on hyvin tärkeää. On helpottava huomata ettei ole kokemustensa kanssa yksin. Tätä vertaistukikokemusta voisi hyödyntää paljon enemmän myös musiikkiopistoissa. Opettajat voisivat järjestää oppilailleen jonkinlaisia luokkatunteja, joissa voitaisiin jakaa kokemuksia ja harjoitella esiintymistä turvallisessa ympäristössä. Mielestäni on tärkeää, että myös opettaja itse kertoo omasta suhteestaan esiintymiseen, tällöin oppilaat uskaltavat varmasti helpommin kertoa esiintymiseen liittyvistä tunteistaan ja huolistaan.

Prosessin aikana olen pohtinut paljon omaa suhdettani esiintymiseen. Olen tunnistanut itsessäni monia jännityksen syitä, esimerkiksi huono valmistautuminen todella aiheuttaa minussa ylimääräistä huolta esiintymisestä, ja joskus olen myös saanut itseni kiinni katastrofijattelusta. Olen todennut, että oma jännitykseni on tästä huolimatta normaalin rajoissa; en joudu esiintymistilanteessa paniikin valtaan, vaan yleensä selviydyn siitä kunnialla. Olen kuitenkin tiedostanut asiat, joita minun täytyy esiintymisessäni työstää, muun muassa keskittymiskyvyn. Välillä huomaan keskittymisen herpaantuvan esityksen aikana, mikä häiritsee soittoaani. Olen myös ruvennut kiinnittämään aiempaa enemmän huomiota siihen, että keskityn mahdollisimman hyvin myös harjoitellessani, jotta minulla olisi edellytykset hyvään keskittymiseen myös konserttitilanteessa.

Esiintymistilanteita olen aktiivisesti ryhtynyt harjoittelemaan mentaalisesti. Olen huomannut, kuinka paljon apua on siitä, että käyn tilanteen ja jännityksen aiheuttamat tunteet yksityiskohtaisesti mielessäni läpi ja mahdollisimman useaan kertaan ennen esitystä. Tällöin tilanne tuntuu itse esityksessä jo tutulta ja olen myös kohdannut jännitysreaktion mielikuvaharjoittelun aikana, joten pystyn helpommin keskittymään itse soittamiseen. Aion rohkaista myös oppilaitani kokeilemaan, minkälaisia vaikutuksia mentaaliharjoittelulla voi olla.

Esiintymisjännityksen hallintakeinojen lisäksi olen saanut uusia näkökulmia esimerkiksi harjoitteluun. Olen ottanut tavaksi suunnitella harjoitteluani etukäteen, mitä en aiemmin ole oikeastaan tehnyt. Jaan harjoiteltavan ohjelmiston osiin eri päiville ja mietin, kuinka paljon aikaa voin mihinkin kappaleeseen käyttää, jotta kaikki tarpeellinen tulisi harjoiteltua. Suunnitelma vähentää stressiä, etenkin kun harjoiteltavaa on paljon. Olen myös innostunut harjoittelupäiväkirjan käytössä erityisesti pedagogisesti. Usein on hankala tietää miten oppilas kotona harjoittelee, joten päiväkirjan avulla on helpompi antaa parannusehdotuksia ja seurata, osaako oppilas harjoitella oikein.

Koen, että tämän opinnäytetyön myötä olen saanut paremmat valmiudet neuvoa oppilaita, jotka jännittävät esiintymistä paljon. Uskon, että osaan vastaisuudessa paremmin auttaa oppilaitani löytämään esiintymisen ilon.

Lähteet

Arjas, Päivi, 1997. *Iloa esiintymiseen – muusikon psyykkinen valmennus*. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.

Arjas, Päivi, 2014. *Varmasti lavalle – muusikoiden esiintymisvalmennus*. 1.painos. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.

Buswell, David, 2006. *Performance strategies for musicians*. Iso-Britannia: MX Publishing

Green, Barry & Gallwey, Timothy, 1987. *The Inner Game of Music*. Iso-Britannia: Pan Books.

Greene, Don, 2002. *Performance Success – Performing Your Best Under Pressure*. Iso-Britannia: Routledge.

Hallam, Susan & Gaunt, Helena, 2012. *Preparing for succes – A practical guide for young musicians*. Iso-Britannia: Institute of Education, University of London.

Hyvä itsetunto on optimistista realismia. Suomen Mielenterveysseura. Saatavilla osoitteessa: <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/hyv%C3%A4-itsetunto-optimistista-realismia> (Luettu 21.10.2015.)

Irving, Dorothy, 2002. *Ammatti: Muusikko*. Helsinki: Yliopistopaino.

Lehmann, Andreas; Sloboda, John & Woody Robert, 2007. *Psychology for musicians – Understanding and acquiring the skills*. Yhdysvallat: Oxford University Press.

Petrovich, Anne, 2003. *Performance Anxiety: How teachers can help*. International Index to Music Periodicals: Music Teachers National Association. Saatavilla osoitteessa: <http://search.proquest.com.ezproxy.metropolia.fi/docview/936890?accountid=11363> (Luettu 16.10.2015.)

Psykologian käsitteitä. Edu.fi: Opetushallitus. Saatavilla osoitteessa: http://www.edu.fi/download/118525_psykologian_kasitteita.pdf (Luettu 27.10.2015)

Silverton, Sarah, 2013. *Mindfulness: Tietoisien läsnäolon läpimurto*. Helsinki. Schildts&Söderströms.

Toff, Nancy, 2012. *The Flute Book - A Complete Guide for Students and Performers*. Yhdysvallat. Oxford University Press.

Voipio-Mansnerus, Anja, 2014. Ainedidaktiikkatunti 9.10.2014, Metropolia Ammattikorkeakoulu.

Haastattelut.

Huilunsoitonopettajan haastattelu.	18.3.2015
Huilunsoitonopettajan haastattelu.	14.9.2015
Huilunsoitonopettajan haastattelu.	6.10.2015
Huilunsoitonopettajan haastattelu	27.10.2015